Утверждены на заседании №4

 городского методического объединения

 педагогов-психологов

от 09.12.2021г.

**Методические рекомендации к родительским собраниям по профилактике саморазрушающего поведния детей и подростков**

Подготовила педагог-психолог ЦПМСС Карпова С.В.

**Разожми ладонь (родительская гиперопека)**.

Вначале ты носишь его под сердцем, потом в муках рожаешь, бессонные ночи,  первая улыбка, первые слова, первые шаги.

Потом немного подрос и садик. Адаптация, кризис трех лет. Носишься как угорелая, пытаясь все успеть.  Потом школа. Уроки, драки, сниженная успеваемость, алкоголь, сигареты, девочки.

Строптивый, молчун, бреется, сильно вырос, смотрит искоса, и ты уже не авторитет. Выпуск и рассвет. Университет, все реже приходит домой. Первая подработка, свои деньги. Иногда пьян, все меньше обнимаетесь.

Смотришь на него - все еще тот, вроде бы и не вырос, кажется совсем малыш, но это не так. Он уже давно повзрослел. А ты стала старше и мудрее. И как это так быстро?

Ты же совсем не готова! От слова СОВСЕМ!

И если не можешь принять свой возраст, если ты не вкладывала в свое развитие и нечем тебе совсем заниматься, то беда. Как говорят "жила только детьми".

С мужем могут быть утрачены все связи и даже непонятно о чем теперь общаться. И зачем он собственно нужен? Да и нужна ли ты ему?( Но это совсем другая часть истории.)

 Все неясно и очень-очень страшно. И проще ,конечно , начать болеть или винить детей, мол неблагодарные . Можно затеять развод, они тогда точно не уйдут. Или жаловаться  на мужа и тихонько (или громко) плакать. А можно и сильно заботиться и не давать простора, кормить, одевать, контролировать. Можно!  Особенно если так же поступала твоя мать.

А можно пробовать по-другому. Как говорила моя тренер по детской терапии: "Главная задача родителя отделить от себя ребенка. И дать ему быть собой".

Важно попробовать. Возможно тебе понравится. Это совсем новое чувство. Когда дети выросли и уже живут отдельно. Времени много. Заниматься можно всем на свете. Рисовать, танцевать, освоить новую профессию, уехать в путешествие, выучить новый язык, завести интересные знакомства. Пережить вторую молодость.

Пробовать проживать мгновения жизни, погружаться, искать...

Ты свободна!  Больше не нужно сюсюкать, ходить на собрания и даже готовить! Конечно поддержишь и утешишь, если нужно . Но все же ты свободна! И чем больше интереса к жизни, тем больше удовольствия.

А страх от того ,что кажется что жизнь кончена. Сложное это время для женщины. Проводятся итоги и в багаже у тебя великая ценность! Главное это осознать. Материнство! Ты обогащена всем, что было. Ты навсегда останешься матерью, той что дала Жизнь. Просто теперь другой этап твоей жизни. Пришло время опять развернуться к Себе и к Миру. И твои дети - часть тебя и этого мира. Одна из задач выполнена.

Добро пожаловать в новую реальность!

 Как в матрице. Ты можешь выбрать одну таблетку и навсегда будешь привязана нитями к своим детям, спутана. Или выйти из симбиоза и отпустить их в свободное плавание. Пусть иногда ценой боли, осознавая свою и их отдельность. Периодически встречаясь, совершая вместе вылазки или устраивая домашние посиделки. Важно оставаться хорошими друзьями.

Хочу поддержать женщин, которые сталкиваются с вылетом своих птенцов из гнезда. Помните, что вы в первую очередь женщина, а уж после все остальное. И помимо роли матери есть еще много других ролей. И духовный путь никто не отменял. Мы здесь, чтобы получать каждый свой собственный опыт, а не быть связанными навечно. Мы приходим одни в этот мир, мать выводит нас на свет и в свое время отпускает (должна отпустить), ради нас самих, ради себя самой. Наша связь с нашими детьми глубока и непрерывна . Не стоит их держать слишком долго в своих руках.

"Взаимоотношения людей

Сродни песку, лежащему в ладони.

Доколе он лежит в твоей руке

Открыто и свободно – не уронишь

Песчинки наземь. Стоит руку сжать,

Как просочится он сквозь ваши пальцы…

Всего песка никак не удержать,

Быть может, чуть, но много не удастся.

Большая часть просыплется, увы,

Как ни старайтесь зажимать сильнее.

И отношений разойдутся швы,

Покуда вы не станете умнее. .....

Любимых не пытайтесь притеснять

За эгоизмом собственным в погоне.

Спешите эту мудрость осознать

Пока песок лежит в твоей ладони. "-